

Handbollsövningar F10-F11

Bollövningar 15-20 min

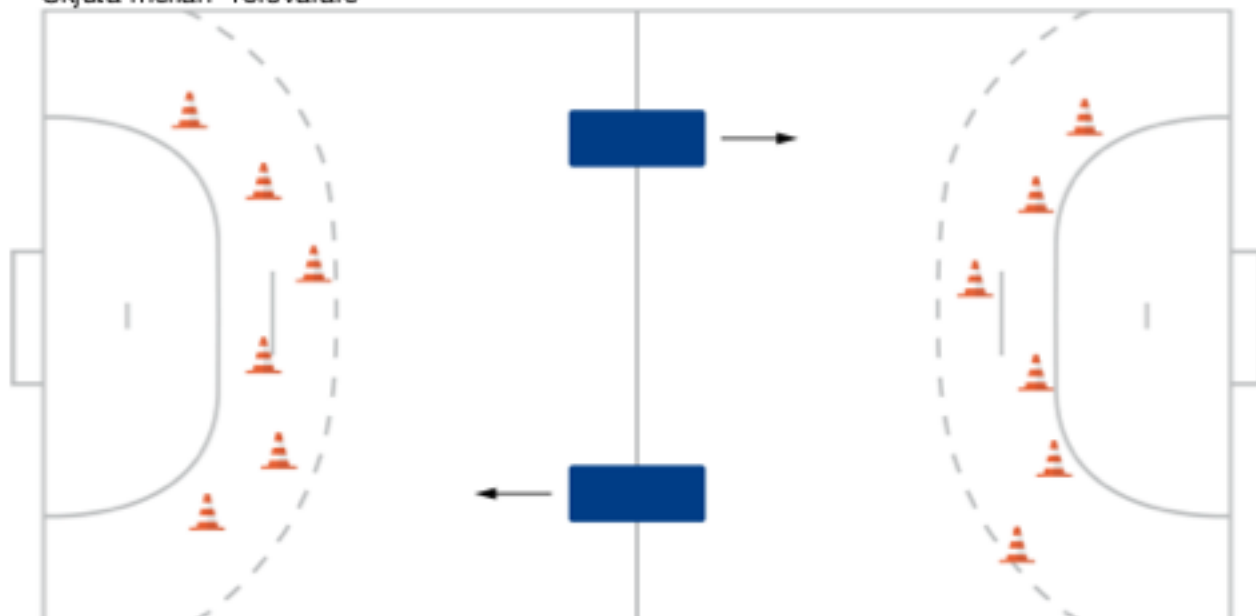
- Förflyttning mellan planens fyra sidor med boll(rulla, studs, med fötterna, kasta upp i luften)
- Förflytta sig från långsida till långsida genom att rulla bollen och stoppa den på vägen med olika kroppsdelar (foten, knät, magen, bröstet, handen, huvudet)
- Studsa bollen utan att krocka, alla rör sig och studsar bollen inom målgården. Variera tempot mellan gå och springa. Kan byggas på när barnen blir säkrare på att studs, man ska slå ut varandras bollar ur målgården medans man studsar
- Studsa längs linjerna i hallen, man får bara byta linje när linjerna korsas. Variera tempot.
- 1-2-3 signaler. Alla studsar med bollen, när du blåser en gång i pipan ska alla ta upp bollen och vara stilla i 3 sekunder. När du blåser 2 gånger ska barnen kasta upp bollen och fånga den igen innan de fortsätter studs. Vid 3 signaler ska barnen passa en kompis och sen studs vidare. Övningen går lätt att bygga vidare med fler signaler och andra moment vid varje signal.
- Studsa på olika sätt.
 - Gå runt i hallen studs varannan gång med vänster hand och varannan med höger.
 - Studsa högt och lågt
 - Studsa i en åtta mellan benen
 - Snurra runt och studs
 - Lyft på ett ben och studs under
 - Hoppa jämfota och studs samtidigt
 - Gå runt i salen på olika sätt (sidled, bakåt, framåt) och studs samtidigt
- Studsa runt i hallen, vid signal lägg ner bollen spring och nudda någon vägg, leta upp din boll och fortsatt studs
- Studsa runt i hallen vid signal spring till en ribbstol klättra upp och sedan ner och fortsatt studs
- Försök balansera bollen på huvudet
- Kasta och fånga
 - Kasta upp bollen och fånga den
 - Kasta upp bollen och klappa händerna innan du fångar den
 - Kasta upp bollen och fånga den samtidigt som du hoppar
 - Kasta upp bollen och fånga den över huvudet
 - Kasta upp bollen och fånga den så nära golvet som möjligt
 - Kasta upp bollen och dämpa den med olika kroppsdelar (hand, fot, rumpa)
 - Kasta upp bollen snurra ett varv innan du fångar den
 - Sitt ner och kasta och fånga bollen
- Följ John med boll.
 - Ett långt led där ledaren rör sig och studsar bollen på olika sätt
 - 2 och 2 barnen följer efter varandra
- Promenera med bollen på olika sätt
 - Mellan knä-armar
 - Mellan haka-bröst
 - Mellan knä-knä

- Greppa på olika sätt
 - Greppa bollen i höger hand och håll armen rakt fram, gå eller spring över till andra långsidan samtidigt som du håller ut den arm som greppar bollen
 - Gå från kortsida till kortsida och "doppa" bollen på vart annat steg genom att släppa den vid golvet och plocka upp den igen med samma hand
 - Gå mellan kortsidorna och studsa bollen. Efter varje studs, fånga bollen med en hand i studsens.
 - Gå över planen samtidigt som du gör kärnkastet
 - Test använda tennisbollar om barnen har svårt att greppa handbollarna
- Hoppboll
 - Två lag. Det ena laget står på knä eller sitter i en ring. Det andra laget står utspritt inne i ringen. Det laget som bildar ringen ska rulla en boll till varandra och innelaget måste hoppa undan så att ingen blir träffad av bollen.
För att försvåra för innelaget kan fler bollar användas.
Den som blir träffad går ut till ringen och hjälper till att rulla bollen
- Räkneboll
 - Obegränsat antal lag med 5-6 deltagare. En boll per lag. Spelarna står i en ring och spelar bollen till varandra. Hur många passningar klarar respektive grupp i en följd?
Alternativ 1:
Spelaren måste passa till den som står närmast sig själv.
Alternativ 2:
Spelaren får passa vem den vill.
Variant:
En spelare i mitten av cirkeln fungerar som "spelfördelare". Varje passning måste in till spelfördelaren.
Hur många "varv" klarar gruppen på t ex en minut? Hur många passningar klarar gruppen utan att tappa bollen, o s v?
- Blixtboll
 - Två lag med obegränsat antal spelare. Alla får springa med bollen hur mycket som helst men blir någon kullad av en motståndare måste denne stanna och passa bollen. Mål görs genom att lägga (ej kasta) bollen innanför målgårdslinjen.
 - Alternativa regler:
 - a. Det är bara tillåtet att passa bollen bakåt
 - b. Den kullade får ta tre steg innan passning

Kast- och passningsövningar 15-20 min

- Kärnkastet. Lägg mycket fokus på detta då det är ett av de viktigaste momenten för barnen. Viktigt att armbågen är över axelhöjd när kastet utförs samt överarmen nära örat.
 - Golvet - Väggen - Taket
 - Kasta mot vägg, antingen med tennisboll eller handboll
 - Kasta hårt mot en tjockmatta
 - Kasta så högt upp på väggen som möjligt utan att bollen tar taket
 - Ta ner en bom och låt barnen kasta över den
 - Sitt ner och kasta mot en vägg
 - Kast från långsida till långsida (betona armbågens läge ovanför axeln)
 - Hur många kast hinner barnet med mot väggen på 1 minut
 - 2 o 2, en sitter ner den andra står upp med ett avstånd mellan 3-5m. Byt efter 20 passningar var.
- Kasta och fånga, övningar 2 & 2
 - Stillastående med studs
 - Stillastående i bröstet
 - Två bollar, en passar i vanligt och den andra med studs
 - Två bollar, båda gör vanliga passningar
 - Två bollar, en rullar och den andra passar vanligt
 - Sittande passande vanligt till varandra
 - En kastar mot en vägg den andra fångar bollen efter en/utan studs
 - En kastar mot en vägg den andra fångar efter två studs
 - En kastar över den andra som försöker fånga bollen efter 2,1 eller ingen studs och passar sedan tillbaka
 - Kastar till varandra men man backar två steg efter varje lyckad passning, annars börjar man om från utgångsläget
- Instruktion till fånga
 - Sträck armarna mot bollen
 - Möt bollen långt framför kroppen
 - Spreta med fingrarna och forma händerna efter bollen (Fingrarna mot taket)
 - Dämpa bollen genom att dra den mot dig precis när den vidrör fingrarna
- Skottteknik
 - Spring fram och skjut utan att trampa på linjen eller i målgården
 - Ta ett steg och skjut, Använd rätt fot för ett avstämt skott
 - Ta två steg och skjut
 - Ta två steg men stäm av i golvet med "rätt fot fram"
 - Ta ett par steg och hoppa och skjut
- Passningar i rörelse. 2 & 2
 - Fri förflyttning i hallen, 2-3 meter emellan varandra. Vanliga eller studspassningar mellan varandra
 - Stå mitt emot varandra, rör er från kortsida till kortsida. En backar den andra springer framåt. Variera mellan studspassningar och vanliga. Alternativt hoppaspassningar.

- Skjuta mellan "försvarare"



Använd en miniplan, 5-10 spelare ska stå på vardera sida. På mattorna på planens mitt kan barnen själva utveckla sin kreativitet och exempelvis hjula, slå kullerbyttor eller gå på händer med mera.

Utförande

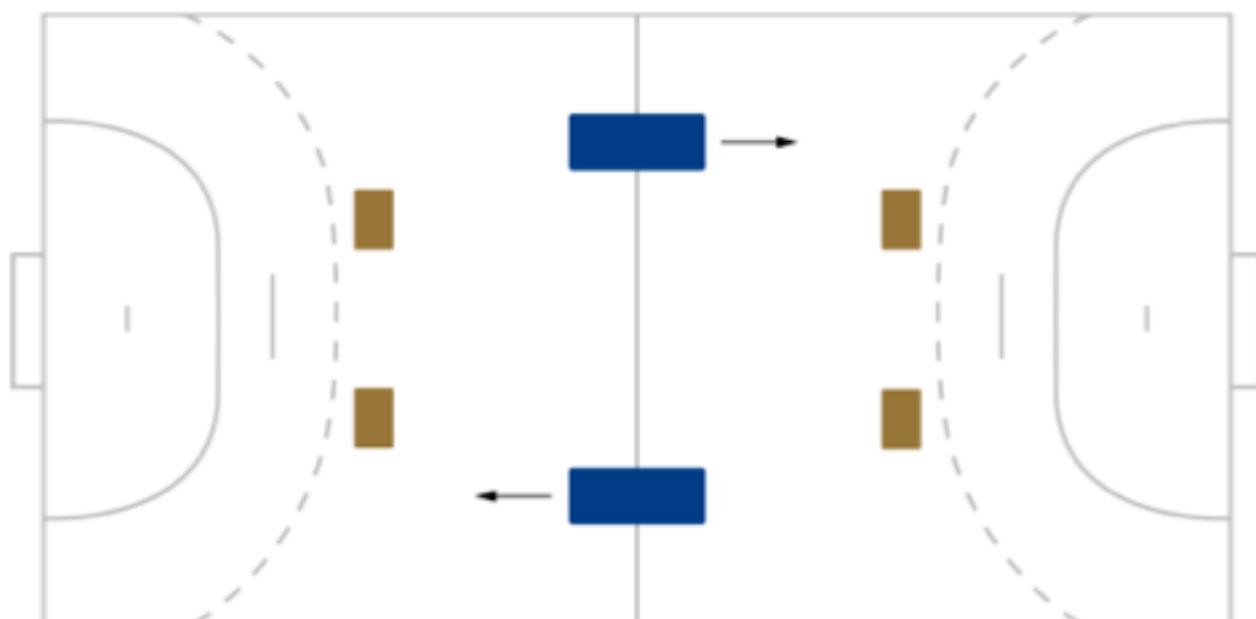
1. Ställ ut 6 stycken koner oorganiserat med cirka en meters mellanrum. Lägg ut 2-4 mattor vid mitten av planen. Använd målvakt och låt så många som vill stå i mål.
2. Spelaren startar med att göra en aktivitet (exempelvis en kullerbytta) på mattan.
3. När spelaren kommit upp på fötter finns två alternativ. 1. Spelaren studsar bollen framåt. 2. Spelaren kastar upp bollen i luften för att sedan fånga den med fart framåt.
4. Spelaren springer mellan konerna och avslutar mot mål.
5. Efter avslut hämtar spelaren upp bollen och tar sig tillbaka till mattan för att kunna utföra övningen igen.

För att utveckla övningen kan några av luckorna blockeras – med västar, föräldrar eller ledare

Det viktiga är att spelaren skjuter när denne befinner sig mellan konerna för att träna på att skjuta i fritt läge. Poängtera gärna hög skottarm, lägg ingen vikt vid hur många steg spelaren tar.

- Greppa och skjuta

Dela upp hälften av spelarna på varje planhalva. På mattorna som finns på planens mitt får barnen själva utveckla sin kreativitet. Exempel: Rulla, hjula, gå på händer.



Utförande

1. Ställ ut två pallplintar på vardera planhalva som bollhållare (eller använd föräldrar från läktaren som passningspartner till spelaren).
2. Spelaren startar med springa till pallplinten, greppa en boll som ligger på pallplinten för att sedan skjuta bollen mot mål. Används föräldrar i övningen ska spelaren starta med boll, passa föräldern, springa fram och greppa bollen som föräldern håller i en utsträckt hand och skjuta mot mål.
3. Efter avslut hämtar spelaren bollen och tar sig upp till mattan och startar om.

Poängtera hög kastarm och att skjuta med fart.

Motorikbana 15-20 min

6-7 olika stationer per gång

Förslag på stationer.

- Dribbla slalom mellan koner
- Gå balansgång på en bänk och studsa samtidigt
 - Utöka svårighetsnivån genom att vända på den
- Klättra upp på en plint, hoppa ner i en tjockmattan samtidigt som du skjuter mot mål
- Hoppa jämfota över låga häckar
 - Alternativt studsa samtidigt som du hoppar
- Gå upp för en bänk som lutar mot en bom och hoppa ner i en tjockmatta
- Kryp under en matta som ligger över två bänkar
- Använd innebandymålen, ställ de mot varandra så hälften täcker varje mål. Låt barnen hitta vägen igenom
- Sätt upp en stång som kan användas för armgång

- Lianer, låt barnen svinga sig mellan två olika punkter
- Sätt upp en bänk på mot ribbstolarna, låt barnen klättra upp för ribbstolen och åka rutchkana

- ner på bänken
- Kullerbytta på matta, framåt eller bakåt. Lång kullerbytta
 - Alternativ, kasta upp en boll gör en kullerbytta och fånga bollen innan den landar
- Kräftgång från kon A till kon B
- Hjula på matta
- Rockringar som ligger zig-zag. Sätt en fot i varje ring
- Låga och höga häckar, kryp under hoppa över
- Platta koner, zig-zag. Sätt en fot på varje kon så snabbt som möjligt
- Skjuta på målvakt på tjockmatta

Samarbetesövningar 20 min

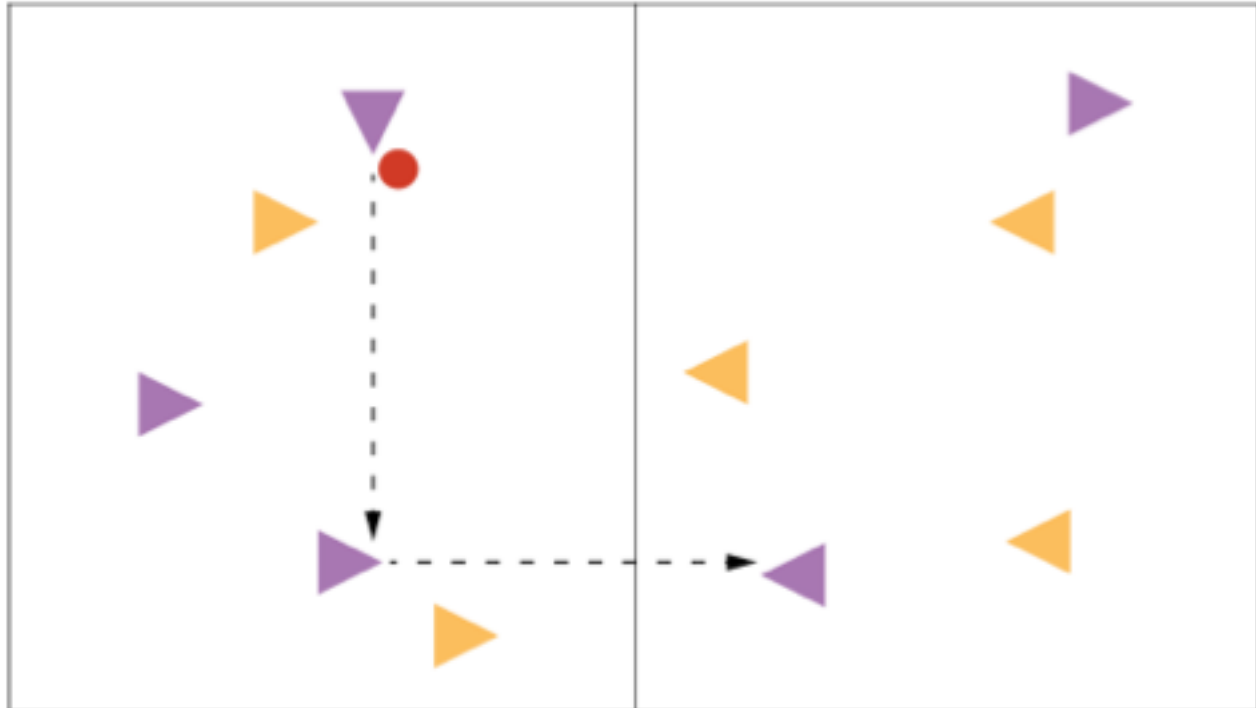
- Passa och byt plats
 - Två led med 3 barn i varje led, en boll. Passa över bollen och spring efter bollen och ställ dig sist i det ledet du passade till
 - Variera passningarna mellan studs och vanliga
- Fyra led med 3 barn i varje led, två bollar. Två led på ena sidan som står mitt emot övriga två led. De som står i de två leden på vänster sida passar rakt och springer rakt och ställer sig sist i ledet de passade till. De två leden som står till höger passar diagonalt och springer diagonalt och ställer sig sist i det ledet man passade till.
 - Alternativ, båda sidorna passar diagonalt men springer och ställer sig sist i ledet framför
 - Alternativ, båda sidorna passar rakt fram men springer diagonalt
- Fyra led med 3 barn i varje, två bollar. Ställ upp leden som ett kors tittande på varandra med 3-4 meter mellanrum-
 - Leden som står mitt emot varandra passar och byter plats med varandra. Boll och löpvägar kommer alltså att korsas.
 - Alternativ, man passar bollen alltid till ledet höger om sig men springer och ställer sig sist i ledet till vänster
- Avancerad övning
 - Ställ upp 8 barn i en kvadrat, använd 2 bollar
 - Låt bollen börja hos spelarna som står i hörnen diagonalt mot varandra. Testa först att passa bollarna runt i höger varv. När barnen är bekväma med att två bollar passas runt ska spelarna som står på sidorna i kvadraten byta plats när de har passat vidare bollen.
 - Alternativ, låt spelarna som står i hörnen byta(diagonalt) plats med varandra när de har passa bollen
 - Slutprovet, alla spelare byter plats den som står rakt över när man har passat vidare bollen. Viktigt att båda bollarna håller samma tempo för att lyckas
- Nummer passning
 - Dela in gruppen om 6-8 barn, använd 3 bollar. Låt barnen röra sig inom minihandbollsplanen(ej målgården)
 - Varje barn får ett nummer från 1-8, låt barnen som har nummer 1, 3 och 6 börja med bollen. Bollarna spelas i nummerordning. Uppmuntra barnen till att röra sig och möta bollen.
 - Alternativ får att få rörelse kan vara att barnet måste springa ut till sidlinjen och röra den med foten innan den kan få en ny passning
 - Alternativ, använd olika färger på bollarna, varje färg betyder olika passningar, ex vanlig, studs osv
 - Alternativ, gör en stor grupp och använd hela hallen. Använd 5-7 bollar
- Hur många passningar hinner laget
 - Dela upp gruppen i två lika stora gruppen. Den ena gruppen stället sig i en ring runt

mittcirkein. Bollen i ringen ska spelas runt samtidigt som man raknar passningar. Ställ upp den andra gruppen på ett led vid målet. Den som startar med bollen studsar runt ringlaget och tillbaka till ledet och ställer sig sist. När man kommer tillbaka rullar man fram bollen mellan benen på sina lagkompisar, den som står först tar bollen när den kommer fram och upprepar ovan procedur. Lagen byter plats efter alla i det studsande laget är klara. Laget som får ihop flest passningar i ringen vinner.

- Alternativ, laget som springer runt "ringlaget" kan köra utan boll också.

- Bollrövare i ringen
 - Dela in barnen i grupper om 5-8 varav 1 eller 2 är bollrövare. Ställ barnen i en ring, använd 1 boll till att börja med. Spelarna i ringen ska försöka samspel och passa varandra utan att bollrövarna hinner fram och vidrör den som har bollen. Försök förklara att man inte får passa den som står närmast i ringen. Byte sker vid lyckad "rövning".
 - Alternativ, använd två bollar

- Tvärboll



Utförande

Använd en spelplan som är cirka 12x20 meter eller mindre. Mittlinjen ska vara markerad. Dela in två lag med 4-6 spelare i varje lag. Alla spelare får röra sig över hela spelplanen. Mål/poäng får laget när bollen passerar mittlinjen och någon i det egna laget fångar bollen på den andra planhalvan. Det lag som först uppnår 10-15 pass över linjen vinner första set. Vid nytt set startar det andra laget med inkast från baslinjen.

Regler

1. Tre steg.
2. Max en studs.
3. Undvik kroppskontakt.

Få individen att röra sig ur passningsskugga och göra sig spelbar för att kunna ta emot en passning. Kunna passa och fånga bollen i fart.

Viktigt att spelarna använder hela banan för att skapa ytor för att ta emot en passning av en lagkamrat och att kunna passa en lagkamrat. Hög kastarm samt fånga bollen korrekt.

Övningarna till 10 min

- 4:a led med 3-4 barn i varje, 4:a försvarare. Studsa med bollen framåt, försvararen står vid frikastlinjen och försöker ta bollen i studsens. Markera upp området som försvararen ska försvara. Kommer anfallaren förbi skjuter den mot målet. Ingen kroppskontakt.
- Kontring/hemjobb
 - 1 boll/2 spelare
 - 1 försvarare, 1 anfallare uppställda på 6m linjen axel mot axel. Lätt från studsande bollar från tränaren. Kamp om bollen, får försvararen bollen, kontring studsande mot mål på andra sidan, anfallaren blir jagande försvarare. Får anfallaren bollen nytt försök till avslut, därefter kontring av försvararen, anfallaren blir jagande försvarare. Det gäller att komma snabbt upp och ut ur målgården för att kunna pressa/stressa motståndaren.
- Stöta
 - 2 spelare (utan boll)
 - 1A mot 1F. Anfallaren stämskottsatsar utan boll. Försvararen stöter upp i diagonalställning. En hand mot armen/bollen, den andra i sidan.
 - Senare kan boll läggas till.
- Säkra
 - 1 boll/2 spelare
 - 1A mot 1F, två koner, tre-fyra meters mellanrum.
 - Anfallaren satsar för:
 - stämskott
 - hoppeskott
 - genombrott - öststatsfint
 - Försvararen stöter ut på 9m i diagonalställning höger eller vänster, säkrar därefter i en båge vänster alternativt höger ned till konen som står på 6m. Medan anfallaren backar arbetar försvararen in till mitten mellan konerna.
- Man-Man
 - 2 eller 4 lag med 3-4 spelare i varje. Varje barn får en kompis de ska följa. Ena laget börjar med boll. Uppgiften är att se till att ens kompis inte ska få bollen. Det lag som lyckas med flest passningar vinner. Varje gång bollen bryts börjar de andra laget med bollen. Spela inom minihandbollsplanen.

Att tänka på vid man-man försvar

Man-man mot spelare med boll

- * Placering - mellan motståndaren och målet
- * Knäna - böjda (låg tyngdpunkt)
- * Fotställning - bred med en fot framför den andra "diagonal-ställning". Tyngdpunkten ligger över främre foten.
- * Armarna - ena handen mot bollen, andra mot fördriffling/fintning.
- * Överkroppen - aggressivt framlutad ute på planen, mer upprätt nära målgården.
- * Huvudet - upprätt (blicken inte i golvet)

Man-man mot spelare utan boll

a)

Mot spelare närmast bollen "1 passning från bollen"

- * Placering - mellan spelaren och bollen, OBS! inte mellan spelaren och målet som oftast görs. Kroppen skall vara vänd mot den bevakande spelaren.

- * Armarna - spelaren skall göra sig så bred som möjligt och armarnas ställning är för detta mycket viktigt. Armen/handen närmast bollen skall sträckas ut mot bollhållaren så att passningsbanan blockeras. Armen/handen längst från bollen pekar på den bevakande spelaren (ev vid beröring).
- * Blicken - följ både din egen spelare och bollen. Aktiva och flitiga

huvudrörelser är ett måste! Fäst blicken på kroppen - inte ögonen!
Om det är absolut omöjligt att både se boll och motståndare måste
den huvudsakliga koncentrationen läggas på spelarbevakningen.

- * Avstånd - distansen mellan dig och din motståndare är helt beroende
av avståndet till bollen.
 - nära bollen = mycket tät markering
 - stort avstånd till bollen = mindre markering